

**АНАЛИЗ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА СТУДЕНТАМИ 1 КУРСА  
МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

*Белорусский государственный медицинский университет, кафедра общей гигиены  
Научный руководитель: доцент кафедры общей гигиены, к.х.н. Борщевская Т.И.*

*Представлены результаты анализа потребления сахара среди студентов, которые учатся на первом курсе медико-профилактического факультета медицинского университета.*

**Ключевые слова:** *неинфекционные заболевания, потребление свободных сахаров, сахарный диабет, кариес, сахаросодержащие продукты*

**Введение.** В настоящее время неинфекционные заболевания (НИЗ) являются ведущими причинами смертности в мире. В число самых распространенных причин НИЗ входят такие факторы риска, как плохое питание и отсутствие физической активности; они же являются факторами риска для развития ожирения, показатели которого быстро возрастают во всем мире. Также обращает на себя внимание высокий уровень потребления свободных сахаров из-за его связи с плохим качеством питания, ожирением и риском развития НИЗ, в том числе сахарного диабета 2 типа [1, 2]. Употребление свободных сахаров, в том числе в форме подслащенных сахаром напитков, повышает общую потребляемую калорийность и может снижать уровни потребления пищевых продуктов, содержащих более адекватные с питательной точки зрения калории [1]. Кроме того, установлена связь между потреблением свободных сахаров и зубным кариесом [3, 4].

**Цель.** Исследовать уровень потребления сахара среди студентов 1 курса медико-профилактического факультета.

**Материалы и методы.** Для получения информации о роли сахара в рационе студентов была разработана анонимная анкета, включавшая вопросы о содержании в рационе питания сахара, сахаросодержащих напитков и продуктов, частоте их употребления в повседневной жизни. Для анкетирования была создана Google Форма. Результаты анкетирования были подвергнуты статистической обработке с определением относительных величин.

**Результаты и обсуждение.** В анкетировании приняли участие 76 респондентов (58 девушек и 18 юношей) в возрасте 17-20 лет. В результате исследования получены следующие результаты. Среднее арифметическое значение количества чайных ложек сахара, которое студенты первого курса кладут в чай/кофе составило 1,1 ложки. 27 (36%) опрошенных не кладут сахар в чай/кофе, 19 (25%) кладут в чай/кофе 1 чайную ложку сахара, 23 (30%) кладут 2 чайные ложки и 7 (9%) опрошенных кладут более 2 чайных ложек. У 34 (45%) опрошенных студентов 1-3 раза в неделю прием пищи состоит только из кондитерских изделий, у 20 (26%) опрошенных такое бывает 1-3 раза в месяц, а у 22 (29%) такого не бывает. Напитки, содержащие сахар, 15 (20%) опрошенных студентов пьют каждый день, 33 (43%) опрошенных пьют 1-3 раза в неделю, 24 (32%) опрошенных пьют напитки с сахаром 1-3 раза в месяц, а 4 (5%) опрошенных студента не пьют сахаросодержащие напитки вообще. О наличии у себя заболеваний зубов, в том числе кариеса, заявили 20 (26%) респондентов.

**Выводы.** При анализе результатов анкетирования было установлено, что более половины (64%) опрошенных студентов кладут в чай/кофе сахар, 5% не употребляют напитки,

содержащие сахар. У 71% респондентов периодически отдельный прием пищи составляют только кондитерские изделия. Наличие заболеваний зубов отмечено у 26% опрошенных студентов.

### **Список литературы:**

1. *Руководство по потреблению сахаров взрослыми и детьми // Всемирная организация здравоохранения: [сайт]. – URL: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/155735/WHO\\_NMН\\_NHD\\_15.2\\_rus.pdf?sequence=3](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/155735/WHO_NMН_NHD_15.2_rus.pdf?sequence=3) (дата обращения: 15.01.2024).*

2. Палаткин, В. В. Влияние сахара на организм человека / В. В. Палаткин // *Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования.* – 2017. – № 2. – С. 42-45.

3. Sheiham, A. A reappraisal of the quantitative relationship between sugar intake and dental caries: the need for new criteria for developing goals for sugar intake / A. Sheiham, W. P. T. James // *BMC Public Health.* – 2014. – №14:863. – URL: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-863> (дата обращения: 15.01.2024).

4. Леонтьев, В. К. Кариес зубов – болезнь цивилизации / В. К. Леонтьев // *Биосфера.* – 2010. – Т. 2. – № 3. – С. 392-396.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**82-я Международная научно-практическая конференция  
молодых ученых и студентов  
«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КЛИНИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»**

*Сборник статей*

*24–26 апреля 2024 г.*



Издательство  
ВолгГМУ  
Волгоград  
2024